



## Ohne Zecken durch das Jahr!

- Richtige Kleidung und Impfung schützen vor Krankheit
- Zecken auch im eigenen Garten unterwegs

22.02.2018 Viele verbinden Zecken nur mit den warmen Monaten. Der Richtwert, dass Zecken ab Temperaturen über 7 Grad aktiv werden, gilt für unsere Breiten nicht mehr. In Deutschland wurden aktive Zecken auch in den Wintermonaten gefunden. Da sie Krankheiten übertragen, gibt die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) deshalb Tipps, wie jeder ohne Zecken durch das Jahr kommen kann. Denn mit etwas Aufmerksamkeit kann man unbeschadet Natur und Wald genießen.

### 1. Aufenthaltsort der Zecke meiden

Wer auf den lichten und vegetationsarmen Waldwegen bleibt, reduziert den Zeckenkontakt erheblich. Vermeiden Sie Gebüsch, Unterholz oder hohe Gräser! Rasten Sie nicht am Waldrand, an Heuhaufen und im dichten Unterholz!

### 2. Tragen Sie geschlossene und helle Kleidung!

Die Haut sollte größtenteils bedeckt sein. Feste Schuhe oder Gummistiefel, lange Hosen und Oberteile mit langen Ärmeln machen es den Zecken schwer. Auf heller Kleidung erkennt man Zecken schneller.

### 3. Schützen Sie sich durch Zeckenschutzmittel!

Neben käuflichen Zeckenschutzmitteln gibt es auch Naturstoffe wie z.B. Lavendel- und Nelkenöl, die das Risiko eines Zeckenbefalls vermindern können. Lavendelöl sollte dafür auf Schuhe und Strümpfe geträufelt werden.

### 4. Suchen Sie nach dem Spaziergang Ihre Kleidung und Ihren Körper nach Zecken ab!

Während der Zeckensaison sollte nach einer Wanderung möglichst schnell die Kleidung und der ganze Körper, besonders die Kniekehlen, Achselhöhlen und im Schritt abgesucht werden und Kleidungsstücke, vor allem Strümpfe, gewechselt werden. Zecken krabbeln auf der Kleidung und suchen nach freier Haut und warmen Körperstellen. Aber Vorsicht: Junge Zecken sind sehr klein (0,5 mm) und zwischen den Haaren nur schwer zu erkennen.

### 5. Besondere Regeln für das Entfernen

Je schneller man die Zecke vom Körper entfernt, desto geringer ist die Gefahr einer Infektion. Nie die Zecke mit Öl, Klebstoff oder Creme vor dem Entfernen ersticken, sondern die Zecke mit einer Zeckenzange, Zeckenschlinge, Zeckenkarte oder den Fingernägeln entfernen. Man packt die Zecke dabei an ihrem Saugrüssel unmittelbar an der Hautoberfläche und hebt sie vorsichtig heraus. Ein Quetschen der Zecke muss vermieden

## **Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.**



werden, da sich sonst das Infektionsrisiko erhöht. Die Stichstelle sollte danach gewaschen und mit Alkohol desinfiziert werden.

### 6. Schützen Sie Ihre Haustiere!

Am besten schützen Sie die Tiere durch entsprechende Mittel aus der Apotheke oder vom Tierarzt. Wenn nicht, sollten Sie Ihren Hund oder Ihre Katze nach einem Aufenthalt im Freien unbedingt auf Zecken absuchen.

### **Wie sieht es im eigenen Garten aus?**

Eine aktuelle Studie der Universität Hohenheim zeigt, dass Zecken auch unsere Gärten erobert haben. Ob naturnah oder sehr gepflegt, man findet sie in jedem Garten. Auch in waldentfernteren Gärten wurden Zecken gefunden. Vermutlich werden sie von Vögeln und anderen Wildtieren, aber auch von Haustieren dorthin verschleppt. Deshalb sollte man auf dem eigenen Grundstück so wenige Mäuse wie möglich dulden. Auch Gärten mit Komposthaufen sind ein Paradies für Mäuse. Benutzen Sie am besten geschlossene Kompostierbehälter!

### **FSME und Borreliose sind die beiden Haupterkrankungen, die durch Zecken übertragen werden.**

Bei der Frühsommer-Hirnhautentzündung (FSME) infiziert man sich sofort nach dem Stich, da sich die Erreger der FSME in den Speicheldrüsen befinden. Mittlerweile gehört die Südhälfte Deutschlands beinahe flächendeckend zu den Risikogebieten. Wer dort lebt oder in Urlaub dorthin fährt, sollte sich nach Meinung von Experten auf jeden Fall impfen lassen. In den Risikogebieten liegt die Wahrscheinlichkeit einer solchen Infektion nach einem Zeckenstich bei 1:50 bis 1:100.

Gegen die **Borreliose** gibt es bislang keinen wirksamen Impfschutz. Bundesweit trägt jede dritte Zecke Borrelien in sich und kann diese nach dem Stich auf ihr Opfer übertragen. Entscheidend ist hier schnelles Entfernen, da sich die Erreger im Mitteldarm der Zecke befinden und erst nach 12 bis 24 Stunden auf den Menschen übergehen.

Weitere Informationen zu den Zecken finden Sie unter [sdw.de](http://sdw.de) und [zecken.de](http://zecken.de).

*Am 5. Dezember 1947 wurde die **SDW** in Bad Honnef gegründet und ist damit eine der ältesten deutschen Umweltschutzorganisationen. Heute sind in den 15 Landesverbänden rund 25.000 aktive Mitglieder organisiert. Das Heranführen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen an den Wald ist ein Schwerpunkt ihrer Arbeit. Besonders erfolgreich sind die Waldjugendspiele, Waldmobile, Waldschulen, Schulwälder, die SDW-Waldpädagogiktagungen und die erfolgreichen waldpädagogischen Projekte SOKO Wald, SOKO Zukunft und die Klimaköner.*